

Poulet Curry Rouge ou/et Vert



Informations:

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 10 min
- Nombre de personnes : 4 personnes

Ustensiles :

- 1 poêle
- 1 casserole
- 1 presse-ail
- 1 saladier
- 1 planche à découper
- 1 couteau
- 1 cuillère en bois

Ingédients :

- 1 filet d'huile d'olive
- 1 oignon
- 4 blancs de poulet
- 250 ml de lait de coco
- pâte de curry rouge et vert
- 1 échalote
- riz thaïlandais (jasmin rice) pour 4 personnes

Instructions :

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée où vous ferez cuire le riz.
- Émincez et faites revenir l'oignon et l'échalote dans le filet d'huile d'olive à feu doux durant 1 mn.
- Coupez entre-temps les blancs de poulet en cubes de +/- 2 cm d'épaisseur que vous rajouterez dans la poêle. Salez et poivrez.
- Faites revenir durant 3 mn les blancs de poulet à feu moyen.
- Rajoutez une cuillère à café de pâte de curry rouge et/ou de curry vert au poulet.
- Laissez cuire le mélange durant 30 secondes.
- Rajoutez ensuite le lait de coco et laissez réduire la préparation jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.
- Servez avec le riz et dégustez...